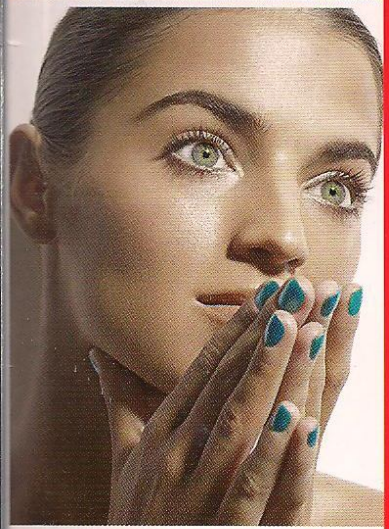
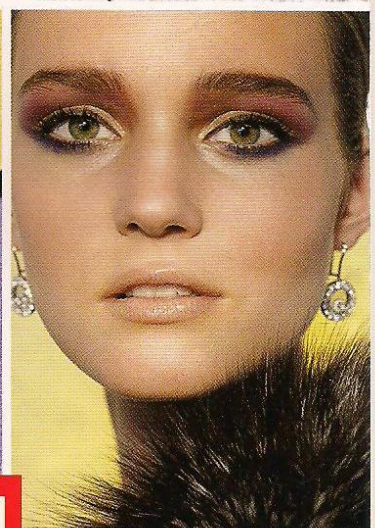
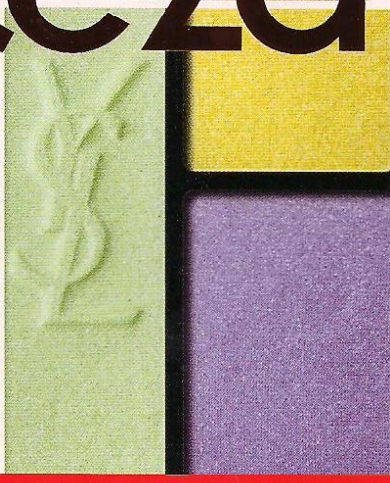
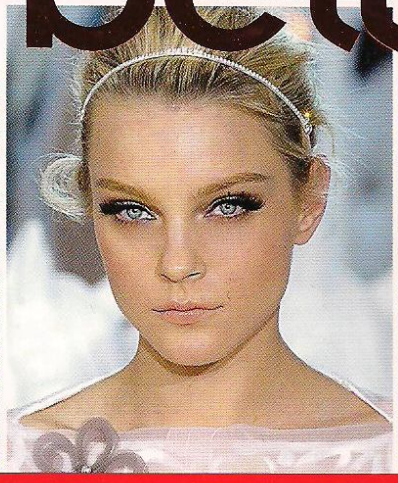
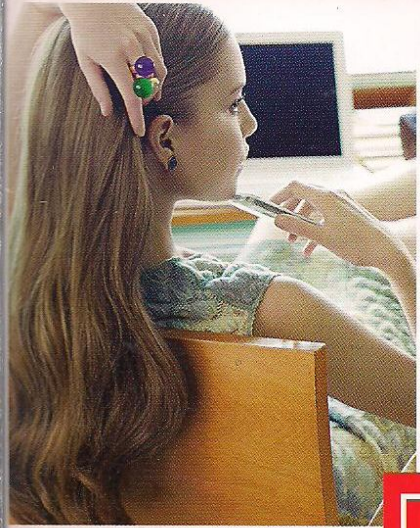
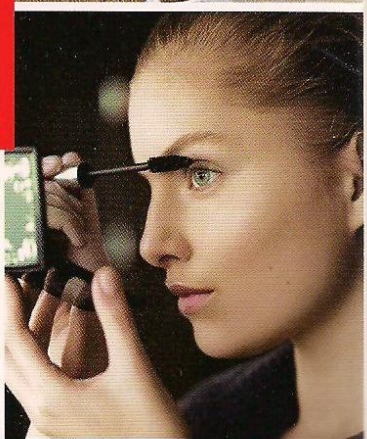
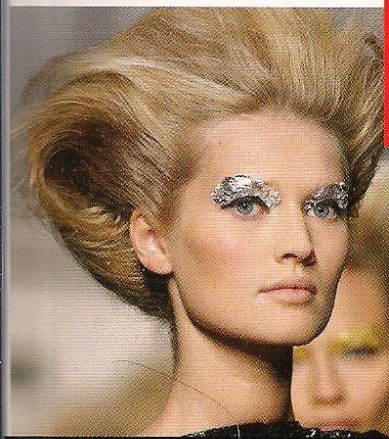
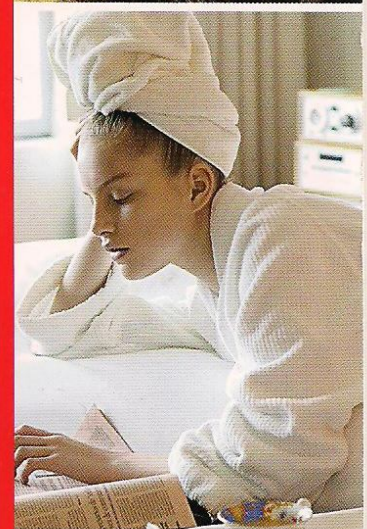


TELVA

Belleza



la mejor
guía
24 h
 IMPRESIONANTE DE
 LA MAÑANA A LA NOCHE



PREMIOS TELVA: LOS MEJORES PRODUCTOS DEL AÑO

14:30 h.

ALMUERZO PURIFICANTE.

Hoy es día de relax así que, si puedes, ni pises la cocina. Pide la comida a domicilio; eso sí, cien por cien sana.

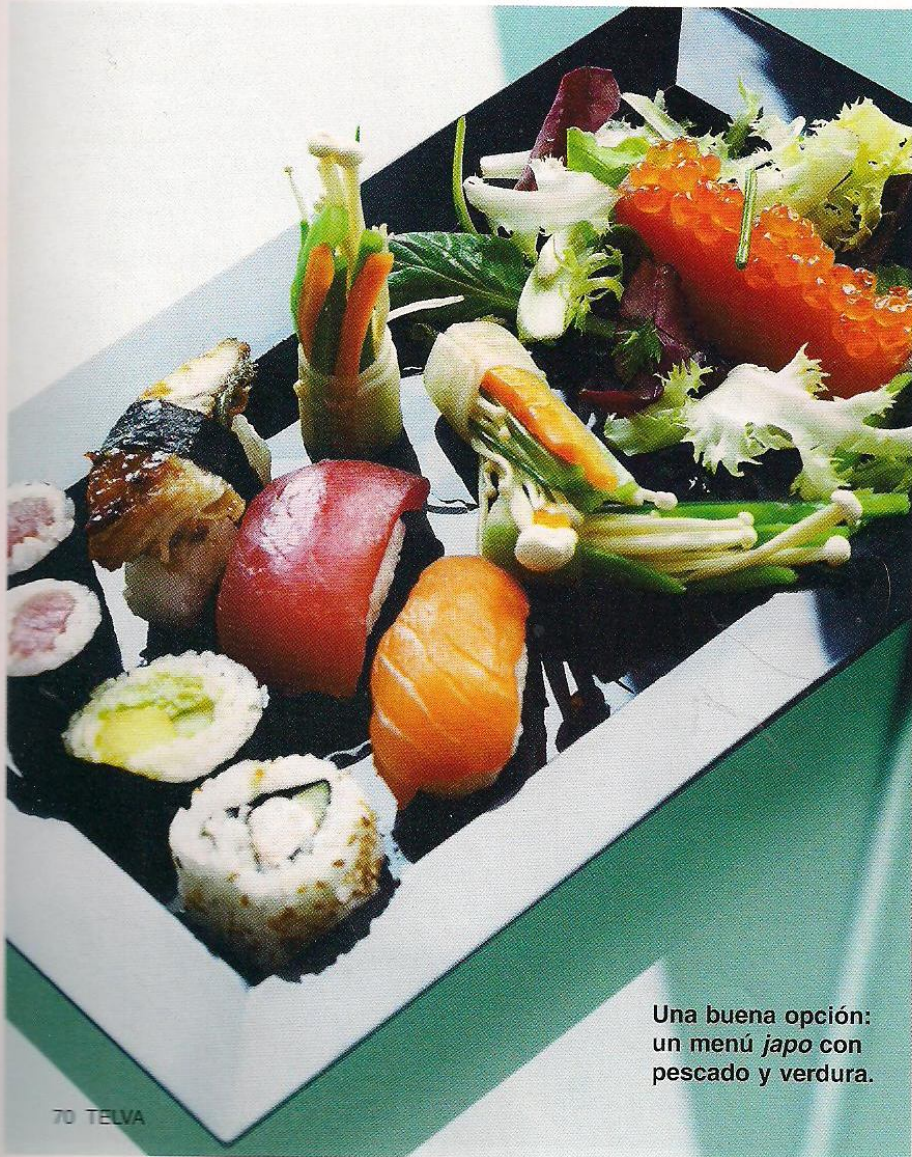
¿Cuál es tu presupuesto?

Alto: la empresa *Menú Diet* (Tel. 902 006 883) te envía menús especiales de comida para adelgazar, mantenerte... Sirve a toda España, sólo tienes que avisar con 48 horas de antelación en menudiet.es (109,90 € el menú de una semana, gastos de envío incluidos). *Dieta Gourmet*, con menús revisados por la doctora **Susana Monereo**, jefa de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe (Tel. 902002780), ofrece su servicio en todo el territorio nacional. Hay menús sema-

nales y mensuales y son totalmente personalizados (95,54 €, transporte incluido, los platos de comida y cena de una semana). *Vitalista* sólo reparte en Madrid, y tiene el paquete *Vitalista 8h*, en el que incluyen el almuerzo y resto de comidas del día, menos la cena (media mañana, merienda, agua mineral...) por 10,75 € al día. vitalista.com.

Bajo: la doctora **M^a José Barba**, especialista en dietética y nutrición, diseña este almuerzo desintoxicante muy apetitoso: ensalada templada de espinacas con gambas salteadas con ajo, una taza de caldo de verduras, 200 grs. de queso fresco o yogur desnatado. De postre, infusión de menta.

Después de comer, tómate un tiempo libre: duerme una siesta, lee los periódicos, llama por teléfono a tus amigas, consulta tva.com en tu *smartphone* y ponte al día relajadamente desde el sofá... Hoy eres tú y sólo tú.



Una buena opción: un menú *japo* con pescado y verdura.



18:00 h.

MANICURA Y PEDICURA

Si existe un tratamiento de belleza favorito de todas las mujeres, es la *mani-pedi*. Mucho mejor, si te la hacen. Un día es un día...

¿Cuál es tu presupuesto?

Alto: ¿por qué no llamas a una profesional? *The Lab Room* (Madrid. Tel. 914312198) tiene el servicio *Las 1001 Noches* (105 €), con té de menta, aceites exóticos y pociones aromáticas. *Le Petit Salon* (Madrid. Tel. 91 319 67 51) también manda a tu casa a una mani-pedicurista que te dejará perfecta por alrededor de 150 €.

Medio: si quieres una manicura casera hecha con buenos productos, que te duren para otras veces que tengas tiempo de hacerla, puedes invertir en un maletín de manicura de calidad profesional como *Body Benefits*, de *BaByliss* (61 €).

Bajo: si quieres hacerte una manicura en casa con productos prácticos pero no quieres gastar más de 15 ó 20 €, busca la marca *Essence*. Una lima *Shape & Style 3 in 1* (lima, suaviza y pule) cuesta 2,79 €; un gel para cutículas, 2,49 €; el *kit* de esmaltes para la manicura francesa, 3,99 €; las gotas de secado expés, 2,49 €. ¿No está mal, no?

19:30 h.

SAL DE PASEO

Si lo haces a buen paso, oxigenarás tus pulmones, liberarás endorfinas y relajarás la mente. Antes de salir, toma un *snack*: una infusión de melocotón y dos peras.

21:00 h.

CENA LIGERA

Si no has pedido la cena en uno de los servicios *take away* que te proponemos para el almuerzo, prepara esta deliciosa receta de la doctora **M^a José Barba**: gulas con almejas a la marinera.

Ingredientes: 150 gr. de almejas, un vaso de vino blanco, un sobre de gulas, una cucharadita de harina, perejil y sal.

En una sartén, a fuego intenso, pon las almejas con el vino para que se abran y el caldo se reduzca a la mitad. En otra sartén, pon las gulas con una cucharadita de aceite, saltea, añade una pizca de harina y perejil y, enseguida, pon en la sartén las almejas ya abiertas, remueve y deja cocer todo junto un par de minutos.

PREPARA TU SUEÑO

Toma una bebida relajante. Por ejemplo, infusión de manzanilla o valeriana, que te ayudarán a descansar. Y, con la piel limpia, ponte la crema de noche. Hoy te acuerdas ¡seguro!

¿Cuál es tu presupuesto?

Alto: *Génifique Repair Tratamiento de Noche Activador de Juventud*, Lancôme. Con activos que estimulan la actividad de los genes implicados en la reparación de la piel (84 €, 50 ml.).

Medio: *Regenerist crema de noche*, Olay. Proporciona una hidratación continua e intensiva durante toda la noche (22,95 €, 50 ml.).

Bajo: *Crema de noche regeneradora, Nivea Visage*. Con extracto de loto y vitaminas, hidrata la piel en profundidad. La Provitamina B5 refuerza su proceso de regeneración (7 €, 50 ml.).



Cremas antiestrés

La piel está sujeta cada día a numerosas agresiones que la ponen en estado de tensión, a la defensiva. Esto altera su buen funcionamiento y la vuelve vulnerable. Actualmente se ha demostrado que el estrés, sea cual sea su origen, acorta la vida de las células de la piel acelerando su envejecimiento.

Cuando tu organismo sufre estrés, libera hormonas entre las que se encuentran la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas del estrés pueden provocar irritación y pérdida de la función inmunitaria de la piel, siendo sus efectos muy similares a los que tienen lugar durante el proceso de envejecimiento natural. Entre las últimas cremas antiestrés:

Presupuesto alto: *Crème Satin*

Revitalisante, Dior Prestige: un tratamiento antiedad global cuyo activo principal es el néctar de la rosa satine (250 €).

Presupuesto medio: *Timexpert SRNS Night*, Germaine de Capuccini, con gran poder regenerador es capaz de preservar el capital antiestrés durante la noche (46'40 €).

Presupuesto bajo: *Toleriane Ultra*, La Roche-Posay, proporciona alivio intenso y duradero a las pieles muy sensibles (17'90 €).

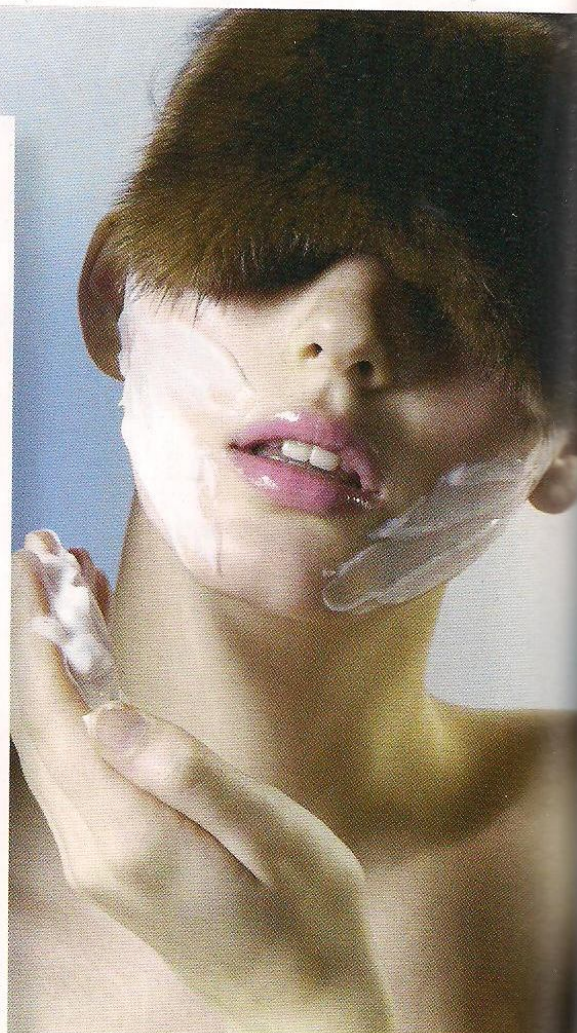
PERFUMA LA ALMOHADA:

Existen vaporizadores con mezclas de aceites esenciales que, aplicados en la almohada y sábanas, consiguen un sueño agradable, profundo, placentero.

Alto: *Jo Malone Lino Nel Vento Linen Spray*. Mezcla de cuatro lavandas diferentes, combinadas con romero y eucalipto, sobre una base de madera de cedro (46 €, 100 ml., en El Corte Inglés).

Medio: *Dr. Weil Bedtime Spray*, Origins. Con aroma de aceites esenciales de lavanda, camomila y mandarina que relajan cuerpo y mente (32 €, 100 ml. en El Corte Inglés).

Bajo: *Spray Sueño Profundo*, The Body Shop. Al vaporizarlo, se seca rápidamente y, sin embargo, las cápsulas que contienen su fragancia, la están liberando durante toda la noche. (14 €, 100 ml.).



PONTE EL ANTIFAZ

Asegura la oscuridad necesaria para que tu organismo segregue melatonina, para no despertarte.

Alto: antifaz de *Holistic Silk*. Gracias a la lavanda que contiene, posee propiedades calmantes. Compralo en yoox.com (41 €).

Bajo: en *Zara Home (zarahome.es)* encuentras antifaces con los estampados más originales (de 4,99 a 9,99 €).

Tus favoritos



23:00 h.

Respira hondo, apaga la luz, cierra los ojos y disfruta... Mañana será otro día.

(Maquillaje y peluquería: *Estrella Elorduy para Dior*. Agradecimientos: *Hotel Arts Barcelona* y *Catering: Aspic Barcelona*).